

› lieve Jan, de depressieve Jan, de manische Jan, de harde Jan, de lyrische Jan, enz. Ik moet leren mezelf helemaal te accepteren en lief te hebben, dan pas kan ik verder en kan ik ook mijn relatie dusdanig verbeteren. Dat betekent dat ik het arbeidsproces volledig los moet laten, en alle stress en spanning moet vermijden. De valkuil wordt echter de manie, die gegarandeerd de kop op zal steken en mij weer verkeerde beslissingen zal doen nemen.

De ziekte heeft ook zijn mooie kanten. Doordat ik met behulp van depakine met mijn handicap om kan leren gaan, blijft mijn gevoelsleven spreken. Hier ben ik ontzettend blij mee, omdat ik een gevoelsmens ben. Wanneer ik in een lyrische

stemming ben, ervaar ik heel veel diepgang, vooral in de natuur. Ook in gesprekken met mijn vrouw en vrienden is dat een mooie ervaring, die ook weer de energie geeft om door te gaan. Wanneer een manie zacht en vriendelijk is ben je tot ontzettend veel in staat, met name in je creativiteit. Tot 1998 is het leven voor ons gezin loodzwaar geweest, omdat mijn handicap in een laat stadium ontdekt is, maar omdat ik geschikte medicatie, een goede therapeut en een geweldige vrouw heb, zie ik

mijn toekomst positief tegemoet. Van elementair belang is om er alles aan te doen om uit stresssituaties te blijven. Als ik het arbeidsproces weer in moet, zullen al mijn goede voornemens teniet gedaan worden.

Wanneer je tot bezinning komt zie je wat je hebt aangericht, en het berouw dat je dan hebt is zo ontzettend pijnlijk dat er bijna niet mee om te gaan is.

Mijn betrokkene

Mijn man en ik zijn nu vijftien jaar bij elkaar. In die tijd ben ik een paar keer opgenomen geweest. Ik ben bipolair, hij niet. De laatste jaren ben ik vrij stabiel. Wel ondervindt hij nadelen van het leven met een manisch-depressieve vrouw. Vakantie is moeilijk te realiseren. Ik durf niet naar het buitenland. Het huishoudgeld beheer ik grotendeels zelfstandig; grotere uitgaven doen we in overleg. Van tijd tot tijd corrigeert hij mij als ik te veel koop: kleding, fruitsels. Hij heeft altijd veel van mij geaccepteerd. Mijn karakter is niet altijd eenvoudig om mee om te gaan. Ziekte en karakter zijn met elkaar vergroeid.

Met de vereniging heeft hij weinig op; hij vindt er geen steun. Door zijn ervaring uit het verleden met mensen die psychiatrische steun nodig hadden, is het voor hem gemakkelijker om met mij te kunnen leven, en om het vertrouwen in de toekomst te behouden. Als cliënt en als zijn vrouw ben ik dankbaar dat er evenwicht is ontstaan. Ik hoop verder dat het geloof ons kracht, maar vooral inzicht mag blijven geven.

Antje

Op een gegeven moment zit je zelfs niet meer met je handen in het haar...

